

www.libelle.be

Libelle



Jersey = modetopper

**SUPERMAKKELIJK
& ÁLTJD MOOI!**

**MET DE LEKKERSTE
WINTERGROENTEN**



MMM... OVENVERSE

QUICHE!



BYEBYE WINTERHUID

**Snel
effect
MASKERS**



VEELGESTELDE VRAGEN EN GETUIGENISSEN

De kracht van HYPNOSE

PERFECT VOOR UW TUIN

Geurige winterbloeiërs



BINNENKIJKEN



**MINIMALE RUIMTE
FENOMENAAL GEVOEL**



**Deel 2
EXTRA
kookschrift!**



WAT DEZE NATUURLIJKE MOOIMAKER

Modder maar

Vieze smurrie? Nee hoor, al sinds het oude Egypte is modder een beproefd schoonheidsmiddeltje. Want het maakt je jonger, mooier én het laat je ontspannen.

CORBIS



MET JE DOET

lekker aan!



1 Gezichtsmasker 'Time To Clear, Purifying Mud Mask' Ahava (schoonheidssalon, € 27).

2 Lichaamsscrub met bamboe en vulkanische modder 'Dragon Mud' Rituals, (verkooppunten: www.rituals.com, € 13,90).

3 Diepreinigend moddermasker voor het gezicht gebaseerd op mineralen uit de Dode Zee 'Elements, Facial Mud Mask, All Skin Types' Mineral Care (schoonheidssalon, € 25,90).

De oude Egyptenaren, de Romeinen en de Kelten deden het al: af en toe een modderbad nemen. En vandaag zweren Hollywoodsterren zoals Gwyneth Paltrow, Trinny en Susannah, en Sarah Jessica Parker erbij. Tijd dus om eens te onderzoeken wat modder precies voor je doet.

Bomvol vitaminen

Eerst en vooral: van modder word je mooi. Logisch eigenlijk, want modder is een heuse vitaminen- en mineralenmengeling met wel sporen van wel duizenden kruiden, planten, grassen en bloemen erin. De mineralen vertragen het verouderingsproces en omdat modder water aantrekt, brengt het je vochtbalans op peil. **Resultaat?** Je huid wordt steviger en zachter. Omdat modder je

Een laagje puur natuur

- ▶ huid ook opwarmt, geeft het ook je bloedsomloop een boost. Door de opwarming en de snellere bloedsomloop ga je zweten, en daardoor voert je lichaam ook nog eens afvalstoffen af. Voor wie nu nog niet overtuigd is: een modderpapje bevat ook helende eigenschappen die eczema, kaalheid, acne en pigmentafwijkingen genezen.

Masker of pakking?

Waar je voor een behandeling met modder terecht kunt? In schoonheidssalons en kuuroorden heb je meestal de keuze tussen een volledig modderbad of een

modderpakking. Vooral dat laatste is erg populair. Bij een modderpakking word je met een dikke laag modder ingesmeerd en meestal met een folie ingepakt om de modder (én je huid) nog warmer te laten worden en je te laten zweten. Maar ook thuis kun je met modder aan de slag. Moddermaskers en -pakkingen voor je gezicht en lichaam, en zakjes klei om bij je bad te doen vind je in schoonheidscentra, drogisterijen en natuurwinkels.

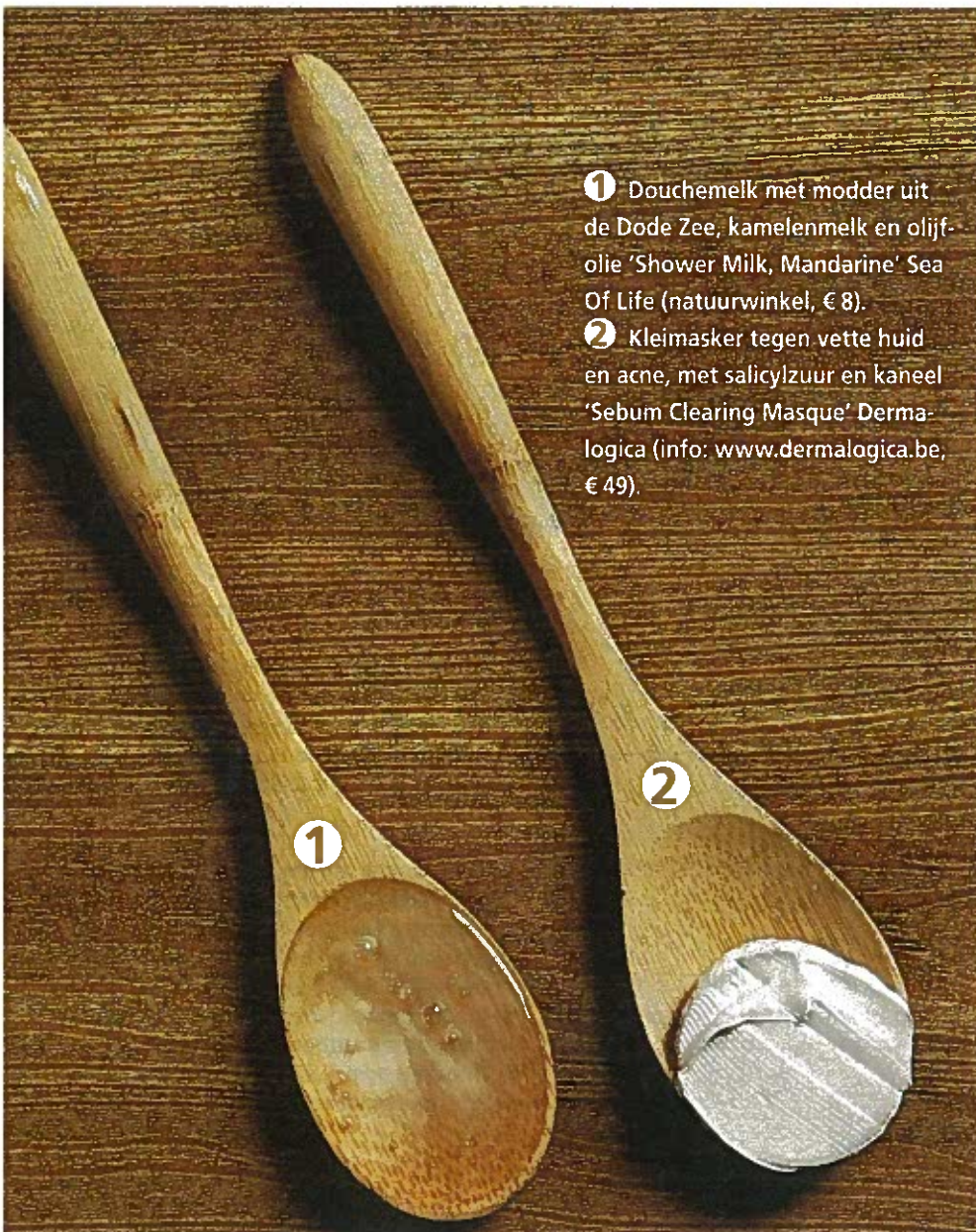
Modder uit je achtertuin?

Er zijn veel verschillende soorten modder, met elk z'n eigen unieke eigenschappen,

afhankelijk van de herkomst. Dus voor je met modder uit je achtertuin aan de slag gaat, is het belangrijk om te weten dat niet alle modder dezelfde voedingswaarde bevat. Waardevolle modder is modder die een hoge concentratie van dierlijke en plantaardige resten, minerale zouten of vulkanische deeltjes bevat. Zo zit modder van de **Zwarte Zee** vol met mineralen, vitamines en natuurlijke antibiotica. Modder van de **Dode Zee** zit dan weer vol dierlijke en plantaardige resten, en minerale zouten. En in modder of klei van **vulkanische gebieden** zit er een mengsel van mineraal water en vulkanische as. Een voorbeeld hiervan is Rasoul, de populaire Marokkaanse klei die je huid zijdezacht maakt. Ook **veengrond en wadden- of heidegrond** worden als rijke modderbronnen beschouwd.

Voor wie zin heeft

- **Ottomaans hammamritueel (€ 160), in het Carbon hotel in Genk, 089-32 29 22, www.carbonsense.be**
Bij dit dagarrangement geniet je van 3 uur vrij gebruik van de sauna waarvan 2 uur behandelingstijd. Een zwarte zeep-peeling, een stoombeurt in de hammam, een scrubbehandeling met scrubhandschoenen in de hammam op warme stenen, zeepmassage, Rasoul kleipakking op een verwarmde tafel, een oliemassage en een sinaasappeltje met kaneel (naar Marokkaanse traditie). Je kunt ook kiezen voor het doe-het-zelf-hammamritueel (€ 32 + sauna € 35) of alleen voor de modderpakking (€ 65).
- **Lichaamspeeling en modderpakking van 60 minuten, € 70 bij Sauna Zensation, Heist-op-den-Berg, 015-34 34 31, www.sauna-zensation.be**
Hierbij inbegrepen zijn: een relaxatieritueel met warm voetcompres, een peeling-massage, een modderpakking met mas-



- 1 Douchemelk met modder uit de Dode Zee, kamelenmelk en olijfolie 'Shower Milk, Mandarine' Sea Of Life (natuurwinkel, € 8).
- 2 Kleimasker tegen vette huid en acne, met salicylzuur en kaneel 'Sebum Clearing Masque' Dermalogica (info: www.dermalogica.be, € 49).



- 1 Moddermasker voor het lichaam met modder van de Dode Zee 'Elements, Pure Dead Sea Mud, Elements' Mineral Care (schoonheidssalon, € 34,95).
- 2 Reinigend kleimasker dat onzuiverheden van het gezicht absorbeert, de poriën vernauwt en de huidkorrel verfijnt 'Reinigend Kleimasker' Mylène, € 15,50 Verkrijgbaar op alle Mylène home party's. Een consulente(e) in je buurt vind je op www.mylene.eu of via info@mylene.eu
- 3 Masker voor gezicht en lichaam 'Glacial Marine Mud' Epoch (www.nuskin.com, € 30,40).
- 4 Moddermasker voor het lichaam met zwarte modder uit de Dode Zee 'Natural Dead Sea Mud'-Ahava (schoonheidssalon, € 14).

in een luxe verwenbeurt!

sage met warme energiestenen tijdens de inwerktijd, en een Chinese drukpuntmassage van nek en schouders. Na de pakking word je ingesmeerd met een hydraterende bodyboter.

- 'Rasoul Floral d'Orient' (€ 95 voor 80 minuten), in Thermen Dilbeek: www.thermendilbeek.be; of in een ander Thermen & beauty-adres: www.tbg.be. Dit arrangement houdt in: een gommage van het lichaam met minerale poeders, een rasoulpakking met extracten van exotische bloemen, een gezichtsreiniging en een lichaamsmassage.

- 'Soin Aromacéane', € 65 bij Body Centrum, www.bodycentrum.be
Roeselare: 051-21 23 62
Leuven: 016-22 07 95

Hier krijg je een therapeutische lichaams-scrub gevolgd door een warme zeemoderpakking met aangepaste aromatische oliën. Deze behandeling maakt de huid zacht en ontspant pijnlijke spieren.



Productie en tekst: Laura de Coninck. Foto's producten: Yves de Lobelle. Shopping: Katleen Lison.